





Kräftigungsübungen für zuhause

Übung	Erklärung	Bild
1. Einbeinkniebeuge	Beginne mit 5 x, steigere bis zu 10 x. Gewicht ist in der Mitte bzw. am vorderen Standbein.	
2. Liegestütz (knieend)	Beginne mit 5 x, steigere bis zu 10 x	
3. Rückenkräftigung	3 x 10 Sekunden halten. Auf dem Bauch liegend die Arme nach vorne und heben. Wenn zu wenig Widerstand, halte zusätzlich einen Ball vorne.	
4. Gesäßkräftigung	3 x 10 Sekunden halten. Füße vom Boden heben, Fersen sind zu- sammen. Wenn zu wenig Widerstand, bewege die Beine auf und ab.	

<p>5. Diagonale Rücken- und Bauchmuskulatur</p>	<p>Vierfüßlerstand, gerader Rücken, hebe den rechten Arm und das linke Bein an. Halte die Stellung 15 Sekunden und steigere auf bis zu 30 Sekunden.</p>	
<p>6. Roll up (Bauchmuskulatur, Wirbelsäulengelenke)</p>	<p>Sitzend mit gestreckten Beinen, langsam und rund nach hinten rollen und wieder aufwärts rollen. Beginne mit 3 x und steigere auf 10 x.</p>	
<p>7. Seitliche Bauchmuskulatur</p>	<p>Beginne mit jeder Seite 5 x hintereinander, steigere auf bis zu 10 x.</p>	
<p>8. Adduktorenübung (innere Beinmuskulatur)</p>	<p>Hebe das untere Bein. Jedes Bein je 7 x, steigere auf bis zu 15 x.</p>	
<p>9. Abduktorenübung (äußere Beinmuskulatur)</p>	<p>Hebe das obere Bein. Jedes Bein je 10 x steigere auf bis zu 15 x.</p>	